

**PELATIHAN LARI SPRINT JARAK 20 METER 5 REPETISI 4 SET DAN
10 REPETISI 2 SET TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 100
METER SISWA PUTRA PESERTA EKSTRA ATLETIK
SMP NEGERI 4 MENGWI TAHUN PELAJARAN
2015/2016**

Wisnu Antara*, Putu Merta Yasa, Nyoman Suarjana*****

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

PENDAHULUAN

Lari adalah gerakan berlari atau gerakan maju kedepan dengan langkah-langkah. Dengan catatan bahwa satu kaki diluruskan dan diangkat menjadi gerakan melayang disusul dengan pendaratan di tanah pada kaki yang lainnya (Yahya Tasmaya, 1994 : 40). Lari juga dijelaskan melakukan gerakan melangkah kedepan dengan kedua kaki ada saat melayang yang artinya sewaktu-waktu kedua kaki ada ditanah dan sewaktu – waktu ada diudara (Jonath, 2002 : 24). Berdasarkan atas pendapat di atas yang dimaksud dengan lari adalah gerakan maju kedepan menempuh jarak 5 meter dengan kecepatan penuh dengan langkah-langkah setelah kaki diluruskan disusul dengan pendaratan pada kaki yang lain.

KAJIAN PUSTAKA

Pelatihan

Pelatihan adalah merupakan suatu usaha untuk memperbaiki sistem organ atau alat tubuh dan fungsinya dengan tujuan untuk mengoptimalkan penampilan atau kinerja alat, dan banyak lagi depinisi tentang pelatihan dalam buku Brook, pelatihan adalah suatu aktivitas yang kompleks, suatu

kinerja dari atlet yang dilakukan secara sistematis dalam durasi yang panjang, progresif, dan berjenjang secara individual dengan tujuan untuk mendapatkan suatu bentuk fungsi fisiologis tertentu agar dapat memenuhi berbagai tuntutan tugas sewaktu berolahraga, (Nala, 2002 : 01). Pelatihan (training) adalah proses yang sistematis dari berlatih yaang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah bebannya (Harsono, 2007 : 2).

Lama, Waktu, dan Tempat Pelatihan

Lama Pelatihan ini dilaksanakan selama 6 minggu karena diketahui bahwa kemajuan yang telah dicapai akan tampak jelas hasilnya (efek pelatihannya) setelah waktu itu. Hal itu diperkuat dengan melakukan pelatihan yang tekun, sehingga tampak hasilnya 6 - 8 minggu (Nala, 2002 : 01). Sedangkan tes awal dan tes akhir tidak dimasukan dalam lamanya pelatihan.

Waktu Pelatihan Pelaksanaan pelatihan lari sprint jarak 20 meter 5 repetisi 4 set dan 10 repetisi 2 set terhadap kecepatan lari sprint 100 meter siswa putra peserta ekstra atletik SMP Negeri 4 Mengwi tahun pelajaran 2015/2016 yang

dilaksanakan empat kali dalam seminggu yaitu setiap hari Senin, Rabu, Jumat, Minggu dan dilakukan pada sore hari mulai pukul 15:30 WITA sampai selesai, sehingga tidak mengganggu proses belajar mengajar disekolah.

Pelaksanaan pelatihan lari sprint jarak 20 meter 5 repetisi 4 set dan 10 repetisi 2 set terhadap kecepatan lari sprint 100 meter siswa putra peserta ekstra atletik SMP Negeri 4 Mengwi tahun pelajaran

2015/2016 dilaksanakan di lapangan tembak (sembung), begitu juga pelaksanaan tes awal dan tes akhir dilaksanakan ditempat yang sama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mempergunakan design penelitian *Eksperimental Pre and Post Test Group Design*. Dan dalam proses analisis data mempergunakan rumus :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum SD^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

- X1 = Rata-rata hasil Tes Awal
- X2 = Rata-rata hasil Tes Akhir
- \sum = Sigma atau Jumlah
- SD = Simpangan baku (Standar Deviasi) = D – MD
- N = Jumlah sampel
- 1 = Bilangan konstan (Sutrisno Hadi, 2005)

Tabel 1
Hasil Test Awal dan Test Akhir Kelompok I Pelatihan Lari Sprint Jarak 20 Meter 5 Repetisi 4 Set Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Siswa Putra Peserta Ekstra Atletik SMP Negeri 4 Mengwi Tahun Pelajaran 2015/2016

| No | Nama Sampel | Sebelum Pelatihan (detik) | Sesudah Pelatihan (detik) | Beda (detik) |
|----|----------------|---------------------------|---------------------------|--------------|
| 1 | Premana Putra | 16,58 | 13,12 | -3,46 |
| 2 | Dwi Antara | 16,48 | 13,06 | -3,42 |
| 3 | Andika Pratama | 16,54 | 13,56 | -2,98 |
| 4 | Ketut Ariyana | 16,51 | 13,54 | -2,97 |
| 5 | Bagas Pratama | 15,49 | 13,29 | -2,2 |

| | | | | |
|------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|
| 6 | Bayu Purnawan | 15,53 | 13,21 | -2,32 |
| 7 | Made Samudra | 15,59 | 13,88 | -1,71 |
| 8 | Danu Arta | 16,59 | 13,56 | -3,03 |
| 9 | Dwikaryanto | 15,55 | 14,24 | -1,31 |
| 10 | Mahardika Putra | 16,56 | 14,45 | -2,11 |
| 11 | Maruti Manguningrat | 15,53 | 14,99 | -0,54 |
| 12 | Purnayasa | 16,52 | 15,45 | -1,07 |
| 13 | Sugiantara | 15,58 | 14,65 | -0,93 |
| 14 | Ketut Wijaya | 15,51 | 13,68 | -1,83 |
| 15 | Eka Guna Arta | 16,59 | 14,13 | -2,46 |
| Jumlah | | 241,15 | 207,81 | 207,81 |
| Rata-Rata | | 16,08 | 13,92 | 13,92 |

Tabel 2
Hasil Test Awal dan Test Akhir Kelompok II Pelatihan Lari Sprint Jarak 20
Meter 10 Repetisi 2 Set Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Siswa
Putra Peserta Ekstra Atletik SMP Negeri 4 Mengwi
Tahun Pelajaran 2015/2016

| No | Nama Sampel | Sebelum Pelatihan (detik) | Sesudah Pelatihan (detik) | Beda (detik) |
|----|----------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------|
| 1 | Fahri Widnyana | 16,34 | 13,43 | 2,91 |
| 2 | Bandem Mega | 15,72 | 13,55 | 2,17 |
| 3 | Bayu Permana | 16,57 | 13,42 | 3,15 |
| 4 | Ari adnyana | 15,65 | 13,36 | 2,29 |
| 5 | Mersa Sentana | 16,89 | 13,57 | 3,32 |

| | | | | |
|------------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|
| 6 | Candra Suhendra | 15,23 | 13,45 | 1,78 |
| 7 | Ngurah Subawa | 15,88 | 14,39 | 1,49 |
| 8 | Edy Juniarta | 16,48 | 13,38 | 3,1 |
| 9 | Wahyu Darma Putra | 16,33 | 14,23 | 2,1 |
| 10 | Oka arimbawa | 15,45 | 13,56 | 1,89 |
| 11 | Wahyu Wijaya | 16,55 | 13,52 | 3,03 |
| 12 | Widya Utama | 15,35 | 13,48 | 1,87 |
| 13 | Yogi Prasetya | 15,65 | 14,32 | 1,33 |
| 14 | Dimas Dwidayana | 16,54 | 14,59 | 1,95 |
| 15 | Wisnu sujana | 16,23 | 13,58 | 2,65 |
| Jumlah | | 240,86 | 205,83 | 205,83 |
| Rata-Rata | | 16,06 | 13,72 | 13,72 |

Tabel 3
Rekapitulasi Perhitungan Analisis Statistik Kedua Kelompok dan Perbedaan
Antara Kelompok Eksperimen I dan II

| Kelompok | Db | t-tabel | | Keterangan | |
|-----------------|-----------|-----------------------|---------------------|-------------------|-----------|
| | | Taraf sig (5%) | Nilai t-test | Ho | Ha |
| Eksp.I | 14 | 2,145 | 9,926 | Ditolak | Diterima |
| Eksp.II | 14 | 2,145 | 14,178 | Ditolak | Diterima |
| Beda I dan II | 28 | 2,048 | 0,527 | Diterima | Ditolak |

KESIMPULAN

Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan Pelatihan Lari Sprint Jarak 20 Meter 5 Repetisi 4 Set dan 10 Repetisi 2 Set terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Siswa Putra Peserta Ekstra Atletik SMP Negeri 4 Mengwi Tahun Pelajaran 2015/2016. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengolahan secara statistik. Terbukti hasil t-tes menunjukkan 0,527 sedangkan t-tabel adalah 2,048 pada taraf signifikansi 5% db=28.

Dianjurkan kepada guru, Pembina dan pelatih olahraga dalam meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter agar memberikan pelatihan 20 meter 5 Repetisi 4 Set atau 10 Repetisi 2 Set karena kedua bentuk pelatihan ini mempunyai pengaruh yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2010. *Proposal PENELITIAN, Suatu Pendekatan Praktis*. Bineka Cipta. Jakarta.
- Bagus Nugroho, 2005. *Kualitas Fisik dan Pelatihan Olahraga*, Balai Pustaka. Jakarta.
- Chaval, 2005. *Masalah-Masalah dalam Kedokteran Olahraga*, Balai Pustaka. Jakarta.
- Corbin, C.B. et al. 2011. *Physical Fitness With Laboratories*. USA: Times Minor Higher Education Group. Inc.
- Effendi, Uchjana Onong. 2004. *Ilmu Komunikasi, Teori dan Praktek*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.
- Evelyn C. Pearce. 2004. *Anatomi dan Fisiologi untuk*

Paramedis. Jakarta: PT. Gramedia.

- Harsono, 2007. *Coacing dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coacing*, C.V Tambak Kusuma, Bandung.
- Hasan Said, 2007. *Daya Tahan Sebagai Unsur Utama Pembinaan Kesegaran Jasmani*. Balai Pustaka Jakarta.
- Jess Jarver. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Pionir. Bandung.
- Jonath, 2002. *Dasar-Dasar Atletik*, Balai Pustaka, Jakarta.
- Karna ketut, 2006. *Otot dan Gerakan dalam Olahraga*. Yayasan Ilmu Faal Widya Laksana, Denpasar.
- Nala Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Udayana University press. Denpasar